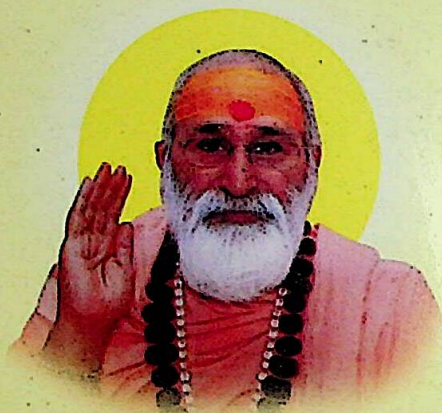
जीवन मृत्यु आध्यात्म

को जानकर

हमें कैसे जीना चाहिए?

संतोष केजरीवाल

।। ॐ श्री गुरवे नमः।।

परम पूज्य गुरुजी का दिव्य संदेश

आचार्य महामण्डलेश्वर
डा. स्वामी शिवेन्द्रपुरीजी महाराज

मान अपमान 'रुप' का या 'शरीर' का होता है और स्तुति-निन्दा 'नाम' की होती है और ये रुप तथा नाम दोनों ही तुम्हारे स्वरुप नहीं है। देह का निर्माण माता के उदर में गर्भ काल में होता है और नाम जन्म के बाद रखा जाता है।

अतएव ये रुप और नाम आत्मा के नहीं है और तुम आत्मा हो। आत्मा का मान-अपमान और स्तुति-निन्दा कोई कर नहीं सक़ता।

अतएव मान-अपमान तथा स्तुति-निन्दा से तुम न हर्षित होओ, न उद्विगन। दोनों को समान समझकर उन्हें ग्रहण मत करो।

शिवेन्द्रपुरी

मुख्य आध्यात्मिक केन्द्र

स्वामी ओंकारनंद आश्रम

गाँधी रोड, उल्हास नगर-421005. फोनः (0251) 2521080 फैक्सः 2523880

अन्य केन्द्रः नासिक, हरिद्वार, काशीपुर, न्यूजीलैण्ड, कनाडा

जीवन
मृत्यु
आध्यात्म

को जानकर
हमें कैसे जीना चाहिए?

संतोष केजरीवाल

लेखकः
संतोष केजरीवाल
प्लाट नं. 14/15, जगन्नाथपुरी कालोनी,
महमूरगंज रोड, रथयात्रा, वाराणसी-221010
मोबाइलः 09792960443
ई मेलः SANTOSH_KEJRIWAL47@rediffmail.com

संपादकः
श्री शिवरतन जी मोरोलिया "शास्त्री"
एम.ए. (समाज. अर्थ. राज.)

प्रकाशकः
श्री राजकुमार केजरीवाल
प्लाट नं. 14/15, जगन्नाथपुरी कालोनी,
महमूरगंज रोड, रथयात्रा, वाराणसी-221010
फोनः 09838503936

मार्च 2010

सहयोग राशि रु. 100/- पुस्तक

मुद्रकः
गीतांजली पेपर्स
रथयात्रा, गुरुबाग रोड, वाराणसी

श्रद्धांजली के साथ सादर समर्पित

यह पुस्तक मेरे आदरणीय माता-पिता की स्मृति में श्रद्धांजली स्वरुप सादर समर्पित है।

मेरे पूज्य माता-पिता से प्रदत्त संस्कारों एवं विचारों ने मुझे जीवन में जीने का लक्ष्य एवं नैतिक मूल्य प्रदान किए, जो बराबर आधार स्तम्भ क़ी तरह मुझे हर अवस्था में विचलित न होते हुए, धैर्य के साथ रहने की ताकत प्रदान करते हैं।

भौतिक धन से संस्कार धन श्रेष्ठ होते हैं कारण भौतिक-धन कम भी हो जाता है लेकिन संस्कार-धन बराबर साथ देता है एवं हर विषम परिस्थितियों में भी शान्ति एवं शक्ति प्रदान करता है।

हर माता-पिता को अपने बच्चों को संस्कार-धन अवश्य देना चाहिए ऐसा मेरा सादर अनुरोध एवं विनम्र निवेदन हैं।

अपने बच्चों के प्रति यह आपका सबसे बड़ा उपहार एवं उपकार होगा।

मैं पुनः अपने पूज्य माता-पिता के प्रति श्रद्धासुमन अर्पित करता हूँ।

संतोष केजरीवाल

निवेदन एवं आभार

मेरे पूज्य गुरुजी आचार्य महामण्डलेश्वर डॉ. स्वामी शिवेन्द्रपुरी जी महाराज की अनंत कृपा एवं आर्शीवाद फलस्वरुप इस पुस्तक को लिखने का प्रयास किया है।

हमारे पूज्य सद्ग्रंथों रामचरित मानस एवं भगवत् गीता ने जीवन-मृत्यु-आध्यात्म पर बहुत सूत्रों का प्रतिपादन किया है।

हमारे पूज्य गुरुजी डॉ. स्वामी शिवेन्द्रपुरी जी महाराज की सभी पुस्तकों ने इस विषय पर स्पष्ट आधार प्रदान किया है।

इन सभी से प्रेरित होकर मैंने पुस्तक के आकार में, सभी महान संत, महात्माओं के वचनों एवं अमूल्य वैदिक ग्रथों के आधार पर, साधारण भाषा में जनमानस तक कुछ विचारों को पहुँचाने का प्रयास किया है।

प्रमुख उद्योगपति, समाज सेवी, कुशल लेखक एवं वक्ता श्रद्धेय श्री दीनानाथ जी झुनझुनवाला ने कृपापूर्वक पुस्तक की सारगर्भित भूमिका लिखकर मुझे अनुग्रहित किया है। मैं हृदय से उनका आभारी हूँ।

मेरे प्रिय हितैषी भाई श्री शिवरतन जी मोरोलिया ने इस पुस्तक का संपादन कर मुझे अनुग्रहित किया है जिसके लिये मैं उनका हार्दिक आभारी हूँ।

मेरे अग्रज भाई श्री प्रेम शुक्लाजी से बराबर आध्यात्म चर्चा होती है एवं उनके स्पष्ट विचार, गहन अध्ययन, मनन, चितंन से मुझे इन विषयों पर उनका मार्गदर्शन मिला। मैं हृदय से उनको साधुवाद देकर अपनी कृतज्ञता ज्ञापन कर रहा हूँ।

मैं बड़ी बहन श्रीमति पुष्पा देवी लोधा का आभारी हूँ, जिनसे मुझे बराबर अच्छी प्रेरणा एवं विचार मिलते हैं।

प्रसिद्ध समाज सेवी एवं उद्योगपति परम श्रद्धेय भाईजी श्री नंदलाल टांटिया जी ने मेरी पुस्तक Manage Life Spiritually (English) को आत्मिक सहयोग देकर जनमानस तक पहुँचाने में योगदान दिया। मैं उनका आभार मानता हूँ। उनको मेरा हृदय से साधुवाद।

मेरे भांजे श्री कमल किशोर लोधा ने मेरी पुस्तक Manage Life Spiritually (English) को व्यापक क्षेत्र में वितरण करके एवं इस पुस्तक को भी उसी तरह वितरण का आश्वासन देकर मेरे मनोबल को बढ़ाया है। मैं हृदय से प्रसन्नता व्यक्त करता हूँ एवं साधुवाद देता हूँ।

मैं मेरी पत्नि शांति देवी, पुत्र प्रकाश व पुत्रवधु मधू, पौत्री निकिता व पौत्र शिवांक, मेरी पुत्रियाँ सुधा रूंगटा, सुमन नेवटिया एवं पूनम अग्रवाल का भी स्मरण करना चाहूँगा जिन्होंने मुझे सदा प्रोत्साहित किया है।

मैं अपने सभी परिवारजनों, मित्रजनों एवं देश-विदेश में रहने वाले गुरु भाई-बहनों का आभारी हूँ जिन्होंने मुझे बराबर अपना सहयोग एवं प्रेरणा देकर उत्साहित किया।

कृपया अपने विचारों एवं सुझावों से मुझे अवगत करायें जिससे आगे के संस्करण और भी जन उपयोगी हो सकें।

सभी को मंगल कामना के साथ

संतोष केजरीवाल

भूमिका

श्री सन्तोष केजरीवालजी की पुस्तक जीवन, मृत्यु, अध्यात्म को जानकर कैसे जीना चाहिये मुझे उनके अनुज श्री राजकुमार केजरीवाल जी दे गये, इस आशा से कि मै इस पुस्तक की भूमिका लिखूं। पुस्तक तो मैंने रख ली। इसे पढ़ भी लिया लेकिन इसकी कितनी सटीक भूमिका लिख सकूंगा यह मै स्वयं नहीं जानता। पुस्तक के अन्त में श्री राजकुमार केजरीवाल जी की आध्यात्मिक काव्यांजलि पढ़कर मन प्रसन्न हुआ कारण यह काव्यांजलि ही इस पुस्तक की पूरी भूमिका है।

पुस्तक के प्रारम्भ में परम पूज्य गुरुजी डॉ. स्वामी शिवेन्द्र पुरी जी महाराज का दिव्य संदेश इस पुस्तक के महत्व को बढ़ा देता है। "मान अपमान रूप का या शरीर का होता है और स्तुति निंदा नाम की होती है और ये रूप तथा नाम दोनों ही तुम्हारे स्वरूप नहीं हैं। अतएव मान-अपमान

तथा स्तुति-निन्दा से तुम न हर्षित होओ, न उद्विग्न। दोनो को समान समझ कर उन्हें ग्रहण मत करो।''

पूज्य स्वामी जी व्याख्या करते हुये बताते हैं ''सद्गुरु तो वही जो आपके व्यक्तित्व के अन्दर जो सोई हुई अपूर्व शक्ति है उसे जाग्रत करने, उससे पुरुषार्थ करने की विधी या साधना को बता दे। अच्छे चिंतन से सत्संग के प्रति सात्विक बुध्दि होगी। हमारा वर्तमान समय ही सर्वश्रेष्ठ समय है एवं वर्तमान कार्य ही सर्वोत्तम कार्य है, यह भावना हमेशा रहनी चाहिये।''

यह सही है कि समय अमूल्य है अतः समय के प्रत्येक क्षण का सदुपयोग करें। आत्मा की अमरता का संदेश तों भगवान कृष्ण ने श्रीमद्भगवद्गीता में भी दिया है। जीवन को अच्छी तरह सें जीना एक कला है। उसमें अनुकूल एंव प्रतिकूल परिस्थितियां आयेंगी। अतः धैर्यपूर्वक विवेक के साथ जीना है। जीवन

में ही जीवन-मुक्त होने का प्रयास करना है। जीवनमुक्त वही हो सकता है जिसके कर्म पाप-पुण्य का सृजन नहीं करते। अतः बन्धन कारक नहीं होते।

यह सही है कि हमारे दो शरीर होते हैं - एक भौतिक एवं दूसरा कीर्ति रूप। शरीर तो मरणधर्मा है लेकिन हमारी कीर्ति हमें अमरत्व प्रदान करेगी। जीवन में लोभ वृत्ति से बचना चाहिये। संघर्ष ही जीवन का शृंगार है। धर्म एवं परोपकार एक दूसरे के पर्यायवाची हैं। शास्त्रानुसार मर्यादित जीवन ही असल जीवन है।पुरुषार्थ ही जीवन को उत्कृष्ट बनाता है। मनुष्य शरीर भगवान का अमूल्य उपहार है। इसको जीवन्त होकर जीना चाहिये।

मृत्यु जीवन का सत्य है। जो जन्मा है उसकी मृत्यु निश्चित है। अनासक्त जीवन ही जीवन जीने को सार्थक बनाता है। अध्यात्म याने अपनी आत्मा से जुड़ना। यह आत्मा विश्वात्मा का अंश

है। आत्मा अजन्मा है, अदृश्य है, शाश्वत है एवं हमारे शरीर को अदृश्य रूप से संचालित करती है। अपने अस्तित्व को जानना ही आत्म-ज्ञान है। आनन्द ही अत्मा का स्वरूप है। घटनाओं में लिप्त होकर निर्लिप्त भाव से उनका सामना करने की ताकत हमको अध्यात्म ज्ञान से प्राप्त होती है।

हमें कैसे जीना चाहिये के सम्बन्ध में लेखक कहते हैं अपने आपको कमजोर समझना बहुत बड़ा पाप हैं। धैर्यपूर्वक अपने जीवन साधना में लगे रहना चाहिये। हमें पानी में कमल की तरह निर्लिप्त भाव से रहने का प्रयास करना है। जिस कार्य को करके मन में शान्ति हो वही करना चाहिये। माता पिता की सेवा और उनके ऊपर होने वाले खर्च को बोझ नहीं कर्तव्य कर्म समझना चाहिये। अगर हम माता-पिता की सेवा नहीं करेंगे तो हमारी सन्तान भी हमारी सेवा नहीं करेगी, यह निश्चित है। प्रत्येक मनुष्य प्रभु का प्रत्यक्ष रूप है। मनुष्य की सेवा ही प्रभु सेवा है। मानव रूप में माता-पिता भगवान के साक्षात्

स्वरूप है। प्यासे को पानी पिलाना ही भगवान शिव का रुद्राभिषेक है। कल्याण कार्य करना ही भगवान शंकर की पूजा है, कारण शंकर कल्याण के देवता हैं।

श्री सन्तोष केजरीवाल जी ने छोटी सी पुस्तक में जीवन का सार बता दिया है। जीवन तो सभी जीते है लेकिन सार्थक जीवन कैसे जियें उसके सूत्र इस पुस्तक में प्रतिपादित है। श्रेष्ठ ग्रंथ की रचना के लिये पुनः श्री केजरीवालजी को बधाई।

दीनानाथ झुनझुनवाला

लेखक का परिचय

नाम : संतोष केजरीवाल

जन्म : 3 दिसम्बर 1942

जन्म स्थान : गाँव-मंड्रेला जिला-झुनझुनू राजस्थान

पूज्य पिताजी : स्वर्गीय केदारनाथ जी केजरीवाल

पूज्य माताजी : स्वर्गीया गोदावरी देवी जी केजरीवाल

शिक्षा : 1961 में कामर्स स्नातक सेंट जेविर्यस कालेज कलकत्ता से

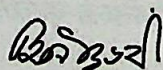
अनुभव : 1961 ई. से 1965 बिड़ला ब्रदर्स की एक बड़ी औद्योगिक ईकाई में विभिन्न पदों पर प्रबंधन का अनुभव

स्वतंत्रव्यापार : 1966 से विभिन्न उत्पादों का निर्माण एवं वितरण

रुचि : आध्यात्म एवं प्रबंधन विषयों का अध्ययन, मनन, लेखन एवं विचारों का आपस में आदान प्रदान

निवास : प्लाट 14/15 जगन्नाथ पुरी कालोनी, महमूरगंज, रथयात्रा वाराणसी-221010

मोबाईल : 09792960443

ई-मेल : SANTOSH_KEJRIWAL47@rediffmail.com

विषय सूची

पृष्ठ संख्या

➤ पूज्य गुरुजी डॉ. स्वामी शिवेन्द्रपुरी जी महाराज के दिव्य उपदेश — 1

➤ जीवन क्या है? — 6

➤ मृत्यु क्या है? — 18

➤ आध्यात्म क्या है? — 24

➤ हमें कैसे जीना चाहिए? — 31

➤ सद्विचार श्री शिवरतन जी मोरोलिया द्वारा — 48

➤ श्रेष्ठ विचार संत-महात्मा एवं विचारकों द्वारा — 51

➤ श्रेष्ठ कवियों, शायरों द्वारा आध्यात्मिक उद्गार — 60

➤ श्री राजकुमार केजरीवाल रचित आध्यात्मिक काव्यांजली — 67

पूज्य गुरूजी का प्रेरणादायक जीवन-सूत्र

"प्रसन्नता खरीदने, मांगने या उधार लेने की वस्तु नहीं है। यदि आप स्वयं को प्रसन्न रखते हैं तो निश्चित ही स्वस्थ, सुन्दर तथा युवा दिखाई देंगे।

प्रसन्न रहने वाला दुनिया का सबसे धनी व्यक्ति माना जाता है, प्रसन्न व्यक्ति सभी को अच्छा लगता है, क्योंकि प्रसन्नता ईश्वरीय वरदान है। इसलिए जो कुछ मिला है, या मिल रहा है, उसे ईश्वर से प्राप्त समझ कर प्रसन्न रहना सीखिए।"

डॉ. स्वामी शिवेन्द्रपुरी जी महाराज

पूज्य गुरुजी डॉ. स्वामी शिवेन्द्रपुरी जी महाराज के दिव्य उपदेश

जिनसे हमें अच्छी तरह जीने के लिए मार्गदर्शन मिलेगा

- "जिस पुरुषार्थ का अभिमान करते हो वह पुरुषार्थ किसका है? वह पुरुषार्थ भी भगवान् का ही है। पूजा की सामग्री भी तो भगवान् की ही है। जब तुम्हारा कुछ भी नहीं है तो अभिमान किस बात पर करना चाहते हो। हाँ, तुम अभिमान के जनक हो, यही तुम्हारी वस्तु है।

  अपनी वस्तु अर्थात अभिमान यदि सद्‌गुरु के श्री चरणों में समर्पित कर ईश्वराभिमुख होगे तो क्या कहने।"

- "अरे सोचो, गुरु का क्या प्रयोजन है कि तुम्हारी हथेली पर सब कुछ रख देगा। तुमसे उसे क्या मिलने वाला है जो वह तुम्हारे

हथेली पर सब कुछ रख दे। सद्गुरु तो वही है जो आपके व्यक्तित्व के अंदर जो सोयी हुई अपूर्व शक्ति है, उसे जाग्रत करने, उससे पुरुषार्थ करने की विधि या साधना को बता दे। सद्गुरु आत्म विज्ञान के रहस्य को तुम्हारे अंतकरण में उतार देता है, जिससे तुम अपने पुरुषार्थ द्वारा सब कुछ अर्थात् स्वतंत्रता प्राप्त कर सको।''

- "आप अच्छा चिंतन करने लगोगे तो अनेक विपत्तियाँ स्वतः दूर हो जायेंगी। सत्संग के प्रति सात्विक बुद्धि होगी। एक क्रम है उसे समझ लिजिए। अच्छा सुनोगे तो अच्छा चिंतन करोगे। जब अच्छा चिंतन करोगे, तो जीवन में संतोष आ जायेगा। संतोष के आने पर बुद्धि स्थिर होगी। बुद्धि स्थिर होगी तब सत्कर्म करोगे। सत्कर्म करने लगोगे, तो ईश्वर के प्रति भक्ति दृढ़ होगी, तब ज्ञान का उदय होगा। ज्ञान के प्रकाश के उदय होने पर अपने आपको पहचान जायेंगे।''

- "लोगों के हृदय का रोग यह है कि वे वर्तमान समय में, वर्तमान काम में, सम्मुख व्यक्ति से संतुष्ट नहीं होते। सच यह है कि वर्तमान समय ही सर्वश्रेष्ठ समय है। वर्तमान कार्य ही सर्वोत्तम कार्य है। जो व्यक्ति सम्मुख है उसके रुप में साक्षात परमात्मा सामने है। यदि आप इसमें संतुष्ट हैं तो भविष्य में भी सर्वोत्तम कार्य कर सकेगें।"

- "लोग ऐसा सोचते हैं कि हम धनी हैं अपने कमाने से, लेकिन बुद्धि से कमाया नहीं जा सकता है। प्रारब्ध से कमाया जाता है। प्रारब्ध यदि अनुकूल नहीं है तो कुछ नहीं कर सकते हो। अगर बुद्धि से कमाया जाता तो सब बुद्धिमान व्यक्ति धनी होते और जो अनपढ़ है वे सब गरीब होते। धन का सम्बंध बुद्धि या अनपढ़ होने से नहीं है धन का सम्बंध प्रारब्ध से है।"

- "भक्ति का अर्थ यह नहीं है कि देवता के सामने बैठ गये और एक माला जप ली और

दिन भर अनिष्ट के काम में लगे रहे। भक्ति एक सात्विक भाव है। इसी भाव से माला जपने से आपमें एक विशेष क्षमता आती है। सहने की क्षमता, कुछ करने की क्षमता। निर्भयता, अपनत्व देने की क्षमता। ईश्वर की ओर जब हमारा चिंतन होगा तब हमारे अंदर देने की क्षमता उत्पन्न होती है, संग्रह करने की इच्छा कम होती है। देने की क्षमता उसी में होती है जो बलवान होता है। जो कमजोर है जिसमे अनिश्चय है, उसमें संग्रह करने और लोभ की प्रवृत्ति अधिक होती है।''

- ''ध्यान रखो जब व्यक्ति संपन्न हो जाता है तो अपनों से कतराता है। वह सोचता है कि कहीं वह उसकी पुरानी बात किसी से न कह दे। व्यक्ति बड़ा बनने पर, सबसे पहले अपनों से ही विरोध करता है। अभिमान के कारण व्यक्ति पुरानी स्थिति को भूल जाता है। प्रगति करने के बाद व्यक्ति उसी का

विरोध कर बैठता है जिसके कारण उसने प्रगति पायी होती है। यह तो कृतघ्नता है उपकार को न मानना।''

- ''आप कितनी भी उन्नति क्यों न करलें लेकिन अपने पुराने बड़े लोगों का आर्शीवाद लेना चाहिए। आप जितने बड़े होते जायें उतने ही विनम्र हो जायें। संपत्ति का अहंकार विष है, जो व्यक्ति को अंदर-अंदर खोखला बना देता है। ऐसा व्यक्ति हर समय अपने मान के लिए डरा हुआ रहता है।

- **''अपार संपत्तिशाली कृपण से छोटा दाता अच्छा है, लोग कुंए को पूजते है न कि समुद्र को।''**

जीवन क्या है?

हम सब लोगों को भगवान् की असीम कृपा से मनुष्य जीवन सीमित समय के लिए प्राप्त हुआ है। इस जीवन की सीमा निर्धारित है लेकिन हमें ये मालूम नहीं होता है।

किसी भी क्षण, कहीं पर भी किसी भी घटना के अन्तर्गत यह समाप्त हो सकता है। इसका जाना निश्चित है लेकिन उस क्षण का हमें पता नहीं रहता है इसलिए हम सभी को प्रतिक्षण जीना चाहिए। अगला क्षण प्राप्त होगा कि नहीं यह तय नहीं है। जो समय बीत गया वह वापिस नहीं मिलता है, आने वाले क्षण का कोई भरोसा नहीं है, **इसलिए वर्तमान के हर क्षण को बहुत आनंद, प्रेम, आपसी सौहार्द में जीना चाहिए यही इस जीवन का मूल सिद्धांत है।**

एक तरह से देखा जाये तो प्रतिक्षण हमारा जीवन घट रहा है, हम बराबर अपने अंतिम क्षण के नजदीक पहुँच रहे हैं एवं निश्चित समय आने पर मृत्यु को प्राप्त हो जायेगें।

आत्मा सदा अजर अमर है और हमारे शरीर में परमात्मा के अंश के रुप में व्याप्त होती है एवं जीवन चेतना प्रदान करती है। हमारी सारी इंद्रिया इसी शक्ति से कार्य करती है। आत्मा ही परमात्मा है। शरीर से आत्मा भिन्न है, जैसे हमारे घर के बिजली के उपकरण और उनको संचालित करने वाली ऊर्जा (पावर)।

ऊर्जा ही सारे उपकरणों को गतिशीलता प्रदान करती है। उपकरणों के चलने में उनकी अपनी निजी सत्ता नहीं है। वे ऊर्जा पर आधारित हैं। उसी तरह हमारा शरीर भी आत्मा की ऊर्जा से संचालित है।

शरीर में आत्मा का कोई विशेष स्थान नहीं है। यह सारे शरीर में व्याप्त है। मुख्य रुप से

आत्मा हमारे हृदय को गति प्रदान करके सारे शरीर का संचालन करती है। हमलोग हृदय को आत्मा बोलते हैं वास्तव में हृदय भी अन्य अंगो की तरह एक अंग विशेष है जो शरीर के मध्य में स्थापित है एवं आत्मा की शक्ति से गतिशील रहता है। हृदय के संचालन में हृदय की कोई स्वतंत्र सत्ता नहीं है। हृदय आत्मा नहीं है। हृदय दिखाई देता है लेकिन आत्मा अदृश्य है, आत्मा का कोई आकार नहीं होता है, यह एक चेतन शक्ति है जो भगवत कृपा से हमारे शरीर को प्राप्त होती है।

जीवन को अच्छी तरह से जीना एक कला है। इसको पूरी जानकारी एवं समझदारी के साथ व्यतीत करना चाहिए। जीवन में प्रतिकूल एवं अनुकुल परिस्थितयाँ अपने प्रारब्ध एवं कर्मों के अनुसार आयेगी उनको धैर्य पूर्वक विवेक के साथ जीना चाहिए। हम अपने पूज्यजनों अनुभवी लोगों का सहयोग प्राप्त कर सकते हैं। उनसे हमें प्रेरणा, मार्गदर्शन एवं शक्ति मिलेगी।

जीवन में बदलाव बराबर आता रहता है। यह शाश्वत सत्य है। जीवन की विषम परिस्थितियाँ, जीवन का एक अनिवार्य धर्म है। अपने-अपने जीवन में सभी लोगों ने विषम परिस्थितियों का सामना किया है, लेकिन अपने स्वविवेक एवं धैर्य के कारण उन पर विजय प्राप्त की। प्रतिकूलता हमारे जीवन में अवश्य आती है, उसी समय हमारे धैर्य एवं औरों के व्यवहार का पता चलता है।

जीवन में कोई रहस्य नहीं है जैसा प्रायः लोग समझते है। भगवान् श्री कृष्ण ने गीता में स्पष्ट घोषित किया है कि सभी जीव को अंत में मृत्यु प्राप्त होती है। इस सत्य को हम सदियों से देख सुन रहे हैं। हमारे परिवार में भी हमारे अग्रज मृत्यु को प्राप्त होते रहे हैं। भगवान् के विधान में कोई भेदभाव नहीं है। सबको समान रुप से प्रकृति के द्वारा धूप, छाँव, हवा, पानी, सर्दी, गर्मी, जीवन तथा मृत्यु एकरुपता से मिलती है। इस जगत में आकर

हमलोग भेद भाव को जन्म देते हैं एवं दोहरे माप से स्वार्थवश व्यवहार करते हैं, जो अंत में हमारी अशांति का एक कारण भी है।

जीवन क्या है यदि इसकी जानकारी हम लोग प्राप्त करलें तो जीवन में जीने का आनंद आ जाता है। हमलोग संसार एवं परिवार की घटना पर पूरा ध्यान देते हैं लेकिन अपने आप पर ध्यान नहीं देते हैं। आत्म ज्ञान एवं आत्म बोध की चेष्टा नहीं करते हैं।

मुख्य बात यह समझने की है कि हमारा जीवन एक सीमित समय के लिए है और यह हमारे हाथ में नहीं है। यह किसी भी क्षण समाप्त हो सकता है। इस बात का सही बोध होने पर हमारा जीवन के प्रति दृष्टिकोण अपने आप बदल जायेगा और हम एक मेहमान की तरह इस दुनिया में जीने का अच्छा प्रयास करेंगे। हम लोग जीवन में ही जीवन-मुक्त होने का

प्रयास करेंगे। मृत्यु होने पर जीवन अपने आप मुक्त हो जाता है। जीवित अवस्था में जीवन मुक्त हो जाने पर हमारा संसार के प्रति व्यवहार एवं सोच में गुणात्मक बदलाव आ जायेगा। हम अच्छी तरह जीने का सतत प्रयास करेंगे, हमें प्रतिक्षण जीना चाहिए कारण अगले क्षण का कोई भरोसा नहीं है।

जीवन में हर मनुष्य को दो शरीर प्राप्त होता है एक भौतिक एक कीर्ति रुप शरीर। भौतिक शरीर जो पाँच तत्व से निर्मित है एक दिन लुप्त हो जायेगा। कीर्ति रुपी शरीर सदा अमर रहता है। अच्छे कार्यों के द्वारा, परोपकार से जो कीर्ति हम अपने जीवन में पाते हैं वो स्थायी रहती है, मृत्यु के बाद भी हम अमरत्व को प्राप्त होते हैं। आने वाली पीढ़ियाँ सदा हमारे द्वारा स्थापित कीर्ति रुपी कार्यों को याद करेगी एवं अपनी पुष्पांजली चढ़ायेगी। हम मर के भी जीवित रहेंगे।

भगवान् ने मनुष्य जीवन अच्छी तरह जीने के लिए दिया है। हमें सही विवेचन के लिए बुद्धि विवेक एवं आत्मा बराबर हमारा साथ देती है और हम बुद्धि एवं आत्मा के द्वारा उचित अनुचित का निर्णय कर सकते हैं और जीवन में सही मार्ग अपना सकते हैं।

लोभ प्रवृत्ति के कारण स्वार्थ पनपता है। हमलोग बुद्धि एवं आत्मा के निर्णय के प्रतिकूल कदम उठा लेते हैं जो अन्त में हमें आत्मग्लानि प्रदान करता है। आत्मग्लानि से बड़ा कोई पाप नहीं है। पाप का बाप लोभ वृत्ति है जो हमें अनुचित कार्य के लिए प्रेरित करती है। लोभ वृत्ति से अपने आप को बचाना चाहिए।

जीवन एक संघर्ष है इसलिए लगातार जीवन के उतार चढ़ाव को धैर्य और सहजता के साथ अपना प्रारब्ध मानकर व्यतीत करना चाहिए।

हम जीवन में परेशान रहते हैं जब हम दूसरों से प्रभावित होते है। उनके रहन-सहन, पहनावे, आभूषण एवं वैभव देखकर अपने को हीन समझते हैं या उनकी नकल करने की कुचेष्टा करते हैं। यह स्वयं में दुःख दायक है। इनसे बचना चाहिए। अपना स्वतंत्र जीवन प्राकृतिक रुप से अपनी प्रकृति एवं साधन के अनुकूल जीना चाहिए। अपने आनंद स्वरुप में स्थित रहना चाहिए।

हम लोगों को अपना जन्मदिन मनाते हुए भगवान् के प्रति कृतज्ञता यापन करनी चाहिए कि उनकी कृपा से यह जन्मदिन हम मना रहे हैं एवं आगे भी मनाते रहें। उम्र बराबर घट रही है फिर भी जन्मदिन मनाकर हमें अपने गंतव्य का ध्यान बराबर रखना चाहिए।

हम अपनी आत्मा को मोक्ष प्रदान करा सकें जिससे आवागमन से हम छूट जायें। यही लक्ष्य हमारे जीवन का होना चाहिए। मनुष्य शरीर इसलिए ही प्राप्त हुआ है। भगवान् ने यह उपहार

हमें दिया, उसको पूरी कृतज्ञता एवं प्रेम श्रद्धा के साथ निभाकर हमें उनके प्रति अपना आभार व्यक्त करना चाहिए। अपना स्वयं का कल्याण कर लेना चाहिए। सारे साधन यहाँ पर उपलब्ध हैं, केवल उनका सही ढंग से उपयोग करना है।

हमें मंदिरों में जाकर भगवान् को कृतज्ञता प्रकट करनी चाहिए कि आपने हमें दुर्लभ मनुष्य शरीर दिया एवं अपनी आत्मा का अंश स्थापित करके उसको जीवन्त बनाया।

भगवान् ने अपनी प्रकृति के द्वारा सभी जीवन उपयोगी वस्तुएं जैसे हवा, पानी, प्रकाश, धरती, आकाश, फल-फूल, सब्जी, खाद्यान्न इत्यादि बिना स्वार्थ उपलब्ध कराये जिससे हमारा जीवन चल सके। उसी तरह भगवान् से प्रेरणा लेकर हम भी भगवान् द्वारा प्रदत्त भौतिक साधनों का कुछ अंश निःस्वार्थ भाव से परोपकार में लगाते रहें और अपने जीवन की सार्थकता को पूरा कर सकें। यही भगवान् से याचना करनी चाहिए।

अपने द्वारा किए हुए गलत व्यवहार को भी भगवान् के सामने मंदिर में व्यक्त करके प्रायश्चित करना चाहिए और भविष्य में इस तरह की गलतियाँ न हो इसके लिए उनका आर्शीवाद लेना चाहिए। अपनी आत्मा से परम आत्मा के साथ लगातार मौन संवाद होना चाहिए और बराबर मार्गदर्शन एवं सही निर्णय लेते रहना चाहिए। मंदिर में जाने की सही सार्थकता को निभाना चाहिए एवं स्वयं का आकलन भगवान् के समक्ष करते रहना चाहिए। अपने जीवन को बराबर उत्कृष्ट बनाने की चेष्टा करनी चाहिए।

परमेश्वर ने मनुष्य रुप में अवतार लेकर मनुष्य की आध्यात्मिक एवं भौतिक उन्नति के लिए गीता जैसी अमृतवाणी का प्रसाद सारे संसार को दे दिया है। केवल मनुष्य होना ही पर्याप्त नहीं है, शास्त्रों में वर्णित मनुष्य के जीवन की मर्यादाओं का जो पालन करने वाला हो उसको मनुष्य कहते हैं।

पुरुषार्थ तो मनुष्य जीवन के लिए अनिवार्य है। जो प्राप्त नहीं है उसके लिए पुरुषार्थ करना चाहिए और जो कुछ प्राप्त है उससे संतुष्ट रहना चाहिए।

हम लोगों को साक्षी होकर सारा व्यवहार करना चाहिए। शास्त्रों में जो अमृत विचार है उन्हें ग्रहण करना चाहिए। शास्त्र हमारे सच्चे मित्र हैं और अभिभावक भी। शास्त्र हमारे लिए स्वच्छ दर्पण है। दर्पण मौन होकर हंमारे मुख की कमी को बता देता है, हम क्रुद्ध नहीं होते और कमी को दूर कर लेते हैं। शास्त्र एवं हमारी आत्मा हमारी कमियों को बता देते हैं, हम अपने वास्तविक स्वरुप को पहचान लेते हैं एवं अपनी कमियों को जानकर उनको ठीक कर लेना चाहिए।

साक्षी भाव जागृत होने पर हम लोगों को अपनी वास्तविकता या अपने आनंद स्वरुप का ज्ञान हो जाता है तब सुख ही सुख है आनंद ही आनंद होगा। हम जहाँ पर हों वहाँ पर जिस कार्य

में संलग्न हों उसको अनासक्त होकर करना चाहिए।

श्रेष्ठ पुरुष मान-अपमान को एक ही दृष्टि से देखते हैं। हर मनुष्य को अपना प्रारब्ध भोगना पड़ता है। मनुष्य के जीवन में केवल सुख ही सुख हो ऐसा संभव नहीं है। शुभ-अशुभ दोनों के लिए मनुष्य को अपने को तैयार रखना चाहिए, जीवन को जीवन्त होकर जीना चाहिए। भगवान् का अमूल्य उपहार हमें मिला है।

मृत्यु क्या है?

मृत्यु जीवन का सत्य है एवं अच्छी तरह जीने की प्रेरणा देती है।

राजा परीक्षित को जब यह ज्ञात हुआ कि एक सप्ताह में मृत्यु निश्चित है उन्होंने सोचा इन सात दिनों में धर्म के कार्य कर लेने चाहिए। अपना आत्म विश्लेषण कर लेना चाहिए। हम लोगों को भी मृत्यु का सतत स्मरण रखना चाहिए। इससे हम बराबर धर्म एवं परोपकार के कार्य में संलग्न रहेंगे। परोपकार की भावना प्रबल होगी, भौतिक पदार्थों में आसक्ति कम हो जायेगी। सबके साथ व्यवहार प्रेम पूरक होगा मन में आनंद का अनुभव होगा। मरने की स्मृति से चित्त शुद्ध होगा एवं शुद्ध विचार अपने आप जागृत होते रहेंगे।

हम लोगों को भी अपने जीवनकाल में ही जीवन मुक्त हो जाना चाहिए। शरीर हमको छोड़े उसके पहले हमें मानसिक रुप से इस शरीर की

ममता, आसक्ति से अपने आप को अलग कर लेना चाहिए। संसार में रहकर सारे निर्धारित कर्म करते हुए हम निर्लिप्त भाव से इस संसार में रह सकते हैं। बड़ा आनंद का अनुभव होगा। साक्षी भाव से रहने पर जग की वस्तुओं से मोह कम हो जायेगा। परोपकार एवं प्रेम की तरफ झुकाव हो जायेगा। संसार के नश्वर स्वरुप का बोध हो जायेगा। हम शरीर को छोड़ने की तैयारी मानसिक रुप से स्वयं करके चिंता मुक्त हो जायेंगे।

शास्त्र हमें मरना भी सिखाते हैं। भगवान् श्री कृष्ण कहते हैं कि अंतिम समय में मुझे स्मरण करता हुआ जो शरीर छोड़ता है वह मेरे को प्राप्त करता है। भगवान् ने अर्जुन को समझाते हुए हम लोगों के लिए भी सूत्र दे दिया।

मनुष्य आत्मा के बोध को प्राप्त कर सकता है। मनुष्य को यह सौभाग्य प्राप्त है कि वो यत्न करें तो भगवान के तत्व को जान सकता है। शास्त्र के अनुसार मनुष्य को अपनी पत्नी, प्राप्त

भोजन एवं संपत्ति में संतुष्ट रहना चाहिए। शास्त्रों के अध्ययन, भगवान् की आराधना और दानादि, परोपकार जैसे सतकर्मों से संतुष्ट नहीं होना चाहिए जितना बन सके करना चाहिए।

मृत्यु का डर निकालने के लिए गीता बराबर पढ़नी, सुननी, मनन करनी चाहिए। गीता में हमारे जीवन-मृत्यु के सभी प्रश्नों का भगवान् ने समाधान कर दिया है, उसको मानने की आवश्यकता है। मृत्यु जीवन का सत्य है, जो जन्मा है उसकी मृत्यु निश्चित है, यह प्रकृति का सनातन धर्म है। एक कवि महोदय ने कहा है-

"जिंदगी तो बेवफा है एक दिन ठुकराएगी
मौत अपनी महबूबा है साथ लेकर जायेगी।"

जीवन यात्रा के दो बिंदु हैं एक जीवन (जन्म) एवं यात्रा का अंतिम पड़ाव (मृत्यु)। हर यात्रा शुरु होकर अंत में अपने लक्ष्य पर पहुँचकर समाप्त हो जाती है उसी तरह प्रकृति द्वारा उत्पन्न हमारा शरीर भी यात्रा करते-करते अपने अंतिम लक्ष्य को प्राप्त हो जाता है।

जीवन का अंत निश्चित है लेकिन कब-कहाँ-कैसे यह हमें मालूम नहीं होता है इसलिए मृत्यु भी हमें आगाह करती है कि हर क्षण को आनंद प्रेम के साथ जी लेना चाहिए। प्रकृति में किसी के प्रति भेद भाव नहीं है। राजा या फकीर सबको अंत में मृत्यु को प्राप्त होना ही है। यहीं शाश्वत सत्य है। हर क्षण मृत्यु का स्मरण अपने अंतकरण में रहना चाहिए एवं सारे जगत् में व्यवहार इसी मूल सिद्धांत को ध्यान में रखकर करना चाहिए। मृत्यु के स्मरण से चित्त शुद्ध हो जाता है एवं शुद्ध चित्त बराबर परोपकार, प्रेममय व्यवहार को प्रकाशित करता रहेगा। हमारा जीवन उत्तरोत्तर श्रेष्ठता की ओर बढ़ता जायेगा।

किसी कवि श्रेष्ठ ने कहा है-

''रहो प्रेम से इस दुनियाँ में मगर यह ध्यान रहे
इस घर में हमसे पहले भी कोई और था।''

हम लोगों को बहुत प्रसन्नता एवं पूरी जानकारी के साथ जीवन यात्रा व्यतीत करनी चाहिए।

निद्रा मृत्यु का पूर्व प्रयोग है। रात में हम निद्रा में मृत्यु तुल्य हो जाते हैं हम अपने आपको भूल जाते हैं। रोज निद्रा के पहले अपना आत्म चिंतन कर लेना चाहिए। मृत्यु का स्मरण कर लेना चाहिए एवं किए हुए कार्य कलापों का स्वविवेचन कर लेना चाहिए एवं यदि कोई गलती व्यवहार जगत में हो गयी है तो उसको सुधार लेना चाहिए। हमे अपना आकलन अपने आप हो जायेगा।

हमारी आत्मा एक दर्पण है जो हमारे अंतर की अच्छाई एवं बुराईयों को हमें बता देती है। हमारी आत्मा ही परमात्मा है इसलिए निष्पक्ष है। हमारे साथ रहकर भी हमारा पक्षपात नहीं करती है। मन बुद्धि को हम अपने स्वार्थ के अनुसार अपने पक्ष में कर लेते हैं, लेकिन हमारी आत्मा निष्पक्ष रहकर हमको क्या करना चाहिए, क्या नहीं करना चाहिए इसका पूरा ज्ञान देती है। **हम हमारी आत्मा की निष्पक्ष राय को अपने**

स्वार्थ के कारण नहीं मानते हैं, यही हमारी भूल है एवं हमारी अशांति का कारण है।

हमारे जीवन में ही मृत्यु का निवास है इस तथ्य को समझकर मृत्यु के साथ हमारा संबध बराबर बना रहे, कारण यह हमारे जीवन का गंतव्य स्थान है। मृत्यु की जानकारी बराबर बनी रहनी चाहिए इसका विस्मरण नहीं करना चाहिए। यह अवश्यम्भावी है। जीवन का सत्य है। एक अच्छे कवि ने कहा है -

"फूलों सी जिन्दगी, कांटों की डोर है
शबनम सी जिन्दगी, शोलों का शोर है
मौत को छुपाये हुए अपने सीने में
कोमल सी जिन्दगी कितनी कठोर है।"

आध्यात्म क्या है?

अपनी आत्मा को सही ढंग से पहचानना ही आध्यात्म है। आत्म बोध बहुत आवश्यक है। आध्यात्म पूजा पाठ, अनुष्ठान, भजन, कीर्तन, ध्यान, साधना, योग, गंगास्नान एवं मंदिर दर्शन इत्यादि सभी मांगलिक कार्यों से परे है। यह सभी मागंलिक कार्य हमें आध्यात्म को समझने के लिए पृष्ठ भूमि की तरह हमारी सहायता करते हैं।

जीवन मृत्यु का सही ज्ञान आत्म बोध से होता है। हमारी आत्मा परम आत्मा का अंश है जो भगवत कृपा से हमारे शरीर में आने पर हमारा पंचभूत का शरीर रुपी आवरण चैतन्य हो जाता है एवं सारी क्रियाएं शुरु हो जाती हैं।

आत्मा ही शक्ति प्रदान करके हमारे हृदय रुपी अंग को सक्रिय करती है एवं सारे अंग-प्रत्यंग अपना-अपना कार्य शुरु कर देते

हैं। आत्मा अजन्मा है, अदृश्य है, शाश्वत है एवं हमारे शरीर को अदृश्य रुप से संचालित करती है।

जिस तरह हमारे घरों में सारे बिजली उपकरण बिजली की शक्ति आने पर सक्रिय हो जाते हैं, उसी तरह आत्मा की चेतना से ही हमारा शरीर संचालित होता है। बिजली की तरह आत्मा की शक्ति भी अदृश्य होकर अपना कार्य करती है।

शरीर से भिन्न हमारी जीवात्मा होती है। शरीर से आत्मा के चले जाने के बाद भी हमारा भौतिक शरीर रहता है जो निष्क्रिय हो जाता है उसे हमारे परिवारजन अग्नि को समर्पित कर देते हैं।

गीता में भगवान् ने कहा है जो अविनाशी है वो ही ब्रह्म है। ब्रह्मज्ञान को जानने को आध्यात्म कहते हैं, अपने अस्तित्व को जानना ही आत्म ज्ञान है। शरीर में मन, बुद्धि और

आत्मा है लेकिन सब एक दूसरे से भिन्न। मन मंत्री की तरह है, बुद्धि लोकसभा है, आत्मा सुप्रीम कोर्ट है। मन एवं बुद्धि यानि मंत्री लोकसभा के माध्यम से यदि कोई प्रस्ताव पारित करा लेते हैं और वो प्रस्ताव यदि जनहित में नहीं होता है तो सुप्रीम कोर्ट (आत्मा) द्वारा निरस्त कर दिया जाता है।

उसी तरह मन बुद्धि द्वारा किया कार्य यदि न्याय संगत नहीं होता है, उसे हमारी आत्मा स्वीकार नहीं करती है। इसलिए आत्मा से प्रेरित एवं अनुमोदित कार्य ही करना चाहिए। आत्मग्लानि का अनुभव नहीं होगा। आत्मा सही निर्णय देती है, हमें मन बुद्धि द्वारा क्षणिक लाभ के कामों से दूर रहना चाहिए, जिससे बाद में पछताना न पड़े।

हमें जीवन रहते हुए जीवन से मुक्त हो जाना चाहिए, यानि अपनी सभी अनावश्यक कामनाओं इच्छाओं को वश में करते हुए जीवन

यापन करना चाहिए। हर मनुष्य को निर्लिप्त भाव से आनंद के साथ साक्षी भाव से संसार में जीवन निर्वाह करना चाहिए। आनंद ही आत्मा का स्वरुप है उस अवस्था को जीते जी प्राप्त कर लेना चाहिए।

जीवन में महत्वपूर्ण होना सुन्दर बात है लेकिन उससे ज्यादा महत्वपूर्ण बात यह है कि हम वास्तव में सुन्दर बनें।

आध्यात्म विद्या हमें सही तरह से जीने एवं मरने का ज्ञान कराती है। हमें अपने बारे में पूरी जानकारी होनी चाहिए। हम लोग इतने व्यस्त हो जाते हैं कि अपने मूलस्वरुप को समझने का या जानने का समय नहीं निकाल पाते हैं, इसलिए रोज कुछ समय के लिए अपने बारे में सोचना चाहिए। अपनी स्वयं की पहचान करनी चाहिए। स्वयं की जागृति जरुरी है।

हमारा शरीर नाशवान है, लेकिन हमारी आत्मा जो शरीर में स्थित है वो नश्वर

नहीं है, शाश्वत है। यही ब्रह्म विद्या का ज्ञान है। हम अपने को शरीर मानते हैं वास्तव में हमारा मूलस्वरुप हमारी आत्मा है जो अजर-अमर है। शरीर तो केवल एक उपकरण की तरह हमें व्यवहार एवं भोग के लिए मिला है। व्यवहार एवं भोग करते समय अपने वास्तविक स्वरुप का ज्ञान रहने पर अपना निजी आनंद बना रहता है। हम संसार की घटनाओं एवं परिस्थितियों से परेशान न होकर साक्षी भाव से उनको देखते हुए अपना कर्तव्य कर्म करते रहते हैं। घटनाओं में लिप्त न होकर निर्लिप्त भाव से उनका सामना करने की ताकत हमको आध्यात्म ज्ञान से प्राप्त होती है।

श्रीमद् भागवत में शुकदेवजी ने राजा परीक्षित से यही कहा कि जिस शरीर को तू अपना मानता है वह तेरा नहीं है। जिस शरीर में तू बैठा है वह पंच भूतों से बना है। यह शरीर तो कर्मफल भोगने के लिए है। जब

भोगने की अवधि पूरी हो जायेगी तो यह शरीर छूट जायेगा इसलिए यह भाव पैदा करना चाहिए, यह शरीर तेरा नहीं है।

भगवान् ने गीता में भी कहा है जो जन्मा है वह मरेगा ही फिर भी हम मृत्यु के बारे में कम सोचते हैं। सचमुच वे भाग्यशाली हैं जो सोचते हैं कि मृत्यु आयेगी। यही आध्यात्म ज्ञान है। आध्यात्म ज्ञान जीवन एवं मृत्यु के बीच एक समन्वय के रुप में जीवन/मृत्यु, दोनों छोरों को जोड़ने का साधन है। सब ज्ञानों से सर्वश्रेष्ठ ज्ञान आध्यात्म ज्ञान है।

आध्यात्म ज्ञान हो जाने पर संतोष आ जायेगा और आनंद अपने आप प्राप्त हो जायेगा। सारे कर्तव्य करते हुए जो प्राप्त हो उसमें संतोष करने में ही भलाई है। **संतोषी मनुष्य संसार का सबसे बड़ा अमीर एवं असंतोषी सबसे बड़ा दरिद्र होता है इस बात को अच्छी तरह समझकर जीना चाहिए।** जहाँ पर भी रहें संन्यासी वृत्ति से रहना चाहिए। आपके द्वारा किए

हुए पुण्य कार्य व्यर्थ नहीं जाते हैं। वे कभी न कभी आपको फल देगें। जैसे बीज बोने के बाद वृक्ष समय आने पर अपने आप बड़े हो जाते हैं एवं फल देना शुरु कर देते हैं।

सभी विद्या से आध्यात्म विद्या सर्वश्रेष्ठ है कारण यह हमें जीवन की वास्वविकता एवं सही व्यवहार करना सिखाती है। अभिमान का बोध न हो इसका ज्ञान प्रदान करती है। हमारा सब तरह से कल्याण हो एवं अंत में हम जीवन मुक्त होकर जीवन यापन करें एवं अपना स्वकर्म मानवीय धर्म के अनुसार करते रहें। आध्यात्म विद्या आधार विद्या है जिस पर सारी विद्याएं टिकी है इसको पूरी समझदारी के साथ समझ लेना चाहिए।

हमें कैसे जीना चाहिए?

अपने जीवन में उच्च आदर्श एवं लक्ष्य तय करना चाहिए एवं उसे बराबर प्राप्त करने का प्रयास करना चाहिए। बीते हुए समय को भूलकर एवं आने वाले समय के प्रति बिना चिंता किए इस वर्तमान समय में संतुलित मन एवं बुद्धि से अपने लक्ष्य/आदर्श को प्राप्त करने की चेष्टा करनी चाहिए। अपने आप को कमजोर समझना बहुत बड़ा पाप है। धैर्यपूर्वक अपने जीवन साधना में लगे रहना चाहिए। सफलता प्रारब्ध के अनुसार अवश्य मिलेगी।

इस दुनिया में रहते हुए भी निर्लिप्त भाव से जीना चाहिए जैसे कमल पानी में रहकर भी उससे प्रभावित नहीं होता है। हमारा जीवन भी कमल के समान होना चाहिए।

हमें बराबर यह चेष्टा रखनी चाहिए कि हमें जीवन में जो अभिनय करने के लिए मिला है उसको हम कितनी सुन्दरता से निभाते हैं। क्या अभिनय हमें मिलेगा, हमारे हाथ में नहीं है लेकिन उसको पूरी निष्ठा एवं ईमानदारी से पूरा करना हमारे हाथ में है। भगवान् राम के द्वारा दिए गये रावण के अभिनय को राम के भक्त ने पूरी निष्ठा के साथ निभाया एवं अंत में भगवान् में विलीन हो गया। उसी तरह भगवान् श्री कृष्ण द्वारा दिए कंस के अभिनय को कंस ने पूरी ईमानदारी से निभाया एवं परमगति को प्राप्त हुआ। हमें भी भगवान् द्वारा प्रदत्त अभिनय को संसार के रंगमंच पर पूरी ईमानदारी के साथ निभाते हुए अंत में भगवत स्वरुप में विलीन हो जाना चाहिए। यही हमारा मुख्य ध्येय होना चाहिए।

गीता में यह कहा गया है कि सुख दुःख आते रहते हैं इसलिए जब दुःख आये

तो आराम से सहते जाइए तो ये अपने आप छट जायेंगे।

जीना भी एक कला है इसको समझदारी के साथ जीना चाहिए। हमें मंदिरों, सत्सगों, भजन-कीर्तनों, तीर्थयात्रा इत्यादि जैसे शुभ स्थानों पर अपने निजी स्वरुप को पहचानना चाहिए। यह सब स्थान दैवीय गुणों से संपन्न हैं। यहाँ पर जाकर मन को शांति मिलती है। ऐसे वातावरण में अपनी आत्मा को, जो परमात्मा ही है, उसको भलीभाँति समझना चाहिए। अपने जीवन को आत्मा के निर्णय के अनुसार संचालित करने से कोई भी गलत कार्य नहीं होगा। आत्मा हमारे स्वार्थ का सही ढंग से निर्वाह करने का मार्गदर्शन देती है।

हम लोगों को सही तरीके से आनंद पूर्वक जीने के लिए हमारे सदग्रथों, सद्गुरुओं एवं माता-पिता ने बराबर हमें वास्तविकता से परिचय कराया है। हम उन बातों को कम मानते हैं एवं

संसार के ऊपरी आडंबर से प्रभावित होकर अपने जीवन में असंतोष, अशांति इत्यादि प्राप्त कर लेते हैं। इनसे बचना चाहिए। हम अपने से ज्यादा दूसरों के जीवन शैली से ज्यादा प्रभावित होते हैं एवं उनका अनुकरण करके अपने शांतिमय जीवन को कष्टमय बना लेते हैं।

पुराने जमाने में लोग **सादाजीवन उच्चविचार** का पालन करते थे एवं संतोष शांति के साथ दूसरों का भला करते थे आजकल **ऊँचा जीवन सादा विचार** ने हमारे मन में अशांति पैदा कर दी है।

हर मनुष्य को अपना स्वाभाविक जीवन अपनी क्षमता, ऊँचे आदर्श, त्याग/परोपकार की भावना से जीना चाहिए। अपने जीवन के मूलस्वरुप एवं स्वभाव को दूषित नहीं करना चाहिए। जिस कार्य को करके मन में शांति हो वो ही करना चाहिए।

पहले जमाने में समाज में अच्छा कार्य करने की इच्छा रहती थी। हर कोई समाज में अपना योगदान देते थे। अपने पर जरुरत अनुसार खर्च करते थे। अपनी बचत या आय के निर्धारित हिस्से को परोपकार में खर्च करके प्रसन्नता का अनुभव करते थे। इस तरह की प्रसन्नता का स्थायी अनुभव उम्रभर उनके साथ रहता था एवं उनका परिवार भी समाज में प्रतिष्ठा पाता था। **परोपकार कार्य में प्रसन्नता एवं आत्मिक संतोष का दैवीय गुण निहित रहता है।**

आजकल आपस में ज्यादा से ज्यादा फिजूल खर्ची एवं दिखावे का प्रचलन हो गया है। इन खर्चों में कोई स्थायी प्रसन्नता नहीं है। यह खर्चे हमें तनावग्रस्त बना देते हैं और इस जाल में एकबार फंस गये तो निकलना भी भारी हो जाता है। इसलिए दूसरों के आडंबर एवं दिखावे से अपने को बचाना चाहिए। **इस तरह की दौड़**

का अंत नहीं है। दौड़ने वाले का अंत आ जाता है।

आजकल ज्यादातर लोग अपने वृद्ध माता-पिता के खर्च को बोझ समझते हैं कारण वो लोग अपने ऊपर आडंबर वाले खर्चों से स्वयं परेशान रहते हैं। दिखावा एवं पारस्परिक होड़ ही उनके जीवन का आदर्श हो गया है।

हर मनुष्य को अपने परिवार के प्रति पूरी जिम्मेदारी के साथ अपना कर्तव्य निभाना चाहिए। **बच्चों को अच्छी एवं उच्च शिक्षा देकर उनको स्वावलंबी बनाना चाहिए।** अपनी आय का कुछ अंश आकस्मिक खर्चों के लिए बचत के रुप में जमा रखना चाहिए। वृद्धावस्था के लिए पति-पत्नी को अपनी युवा अवस्था से ही नियमित बचत करके अच्छे विनिवेश में जमा करते रहना चाहिए, इस प्रक्रिया से वृद्धावस्था में एक अच्छी रकम जमा हो

जायेगी इससे दो फायदें होंगे। एक आप अपने खर्चों के लिए निर्भर नहीं रहेगें दूसरा हो सकता है अपने खर्चें की पूर्ति के बाद अपने परिवार में भी योगदान करते रहेगें। इससे आपका सम्मान बना रहेगा। अपनी चल/अचल संपत्ति की वसीयत अपने और पत्नी दोनों के देहावसान के बाद लागू हो ऐसी व्यवस्था पहले ही कर देनी चाहिए। आपकी संचित संपत्ति आपके परिवार वालों को सहारा प्रदान करेगी। **हर दृष्टिकोण से आपका संचय आपको एवं आपके परिवार को सहारा देगा। आपका सम्मान परिवार में बराबर बना रहेगा।**

हम सब लोग भगवान् का साक्षात् दर्शन करना चाहते हैं, जबकि हर मनुष्य में भगवान् ही तो व्याप्त है। हर मनुष्य भगवान् का साक्षात स्वरुप है। हर मनुष्य को भगवान् का स्वरुप मानकर सम्मान एवं प्रेम के साथ उसका आदर करना चाहिए।

गीता के दसवें अध्याय में भगवान् ने स्वयं कहा है कि सम्पूर्ण प्राणियों के भीतर स्थित आत्मा मैं ही हूँ। अतः भगवद् भाव से हम किसी भी प्राणी की सेवा, आदर सत्कार करेंगे तो वह भगवान् की ही सेवा होगी। यदि किसी प्राणी का अनादर-तिरस्कार करेंगे तो वह भगवान् का ही अनादर-तिरस्कार होगा।

स्वामी विवेकानंद ने कहा **"मैं उस 'प्रभु' की सेवा करता हूँ जिसे अज्ञानी लोग 'मनुष्य' कहते हैं।"** हर मनुष्य प्रभु का प्रत्यक्ष रुप है। जो सर्वसुलभ है उसको छोड़कर हमें जो प्राप्त नहीं हो सकता उसको खोजने की चेष्टा करते हैं। अपने आप को भ्रमित करते हैं। भगवान् का दर्शन एवं उनकी सत्ता पूरे विश्व में व्याप्त है, केवल उसको देखने का तरीका आना चाहिए।

क्या हमारे माता पिता भगवान् के स्वरुप नहीं हैं? उनकी अवहेलना करके जो मंदिर में जाते हैं और वहाँ भगवान् को

खोजते हैं, उनकी मूर्खता एवं दिखावे पर भगवान् भी आश्चर्य करते होंगे। हम अपने आप को धोखा देते हैं। मंदिर में जाना प्रायः एक तरह से दिखावा हो गया है, प्रचार एवं अभिमान का विषय हो गया है। तीर्थों में जाने के पहले अपने घरों को तीर्थ बनाना चाहिए। मानव रुप में माता पिता भगवान् के साक्षात स्वरुप हैं। ये सुलभ हैं इसलिए सम्मान नहीं पाते हैं।

मंदिर में भगवान् का दर्शन करना अच्छी बात है, यदि हम वहाँ जाकर भगवान् के स्वरुप के सामने अपनी आत्मा से अपने गलत कार्यों का प्रायश्चित करें एवं भविष्य के लिए अच्छी प्रेरणा लें। भगवान् के स्वरुप के सामने अपनी कृतज्ञता प्रकट करें कि आपने जीवन में सब कुछ दिया- जैसे मानव शरीर, आत्मा के रुप में अपना अंश विवेक, बुद्धि, अच्छा परिवार जीवन उपयोगी सारे पदार्थ जैसे हवा-पानी-अग्नि-प्रकाश, फल-फूल खाद्यान्न खनिज पदार्थ इत्यादि। भगवान् के

मंदिर में कृतज्ञता प्रकट करनी चाहिए और अपने द्वारा किए गलत कार्यों का प्रायश्चित। मंदिर में जाने की उपयोगिता इस तरह से पूरी करनी चाहिए। **अपनी आत्मा से परमात्मा के साथ मौन संवाद ही अपनी सच्ची भक्ति या आराधना है।** मंदिर आत्म समर्पण एवं शक्ति प्राप्त करने के लिए एक दैवीय स्थान है। हम लोगों को शांति का अनुभव होगा एवं अच्छी मानवता का भाव बराबर बना रहेगा। परोपकार की भावना स्वतः जागृत होगी। भगवान् भी परोपकार करने के लिए हमलोगों को सक्षम बनाएंगे।

हमलोग न जाने किस रुप में भगवान् को देखना या पाना चाहते हैं। यदि भगवान् अपने स्वरुप में प्रकट होकर दर्शन भी देंगे तो हम समझेंगे कि नाटक कम्पनी द्वारा तैयार कोई स्वरुप है जैसा लीलाओं में होता है। भगवान् के वास्तविक स्वरुप को हमलोग नहीं देख सकते हैं, उसके लिए दिव्य चक्षु की आवश्यकता होगी।

भगवान् ने अर्जुन को विराट स्वरुप देखने के लिए दिव्य चक्षु दिए थे फिर भी अर्जुन घबड़ा गया और भगवान् से अपने स्वाभाविक स्वरुप में आने की प्रार्थना करने लगा।

हमलोग जो सहज में प्राप्त है उसको नहीं जानकर एवं मानकर, जो अप्राप्य है उसके पीछे जाने की कुचेष्टा करते हैं। सब तरफ भगवान् ने अपने स्वरूप एवं प्रकृति को प्रकट कर रखा है। उनसे प्रेम करना चाहिए, सम्मान देना चाहिए और सेवा भाव से सबका आदर करना चाहिए।

यदि हम लोगों ने किसी असहाय के आँसू पोछ दिये तो समझ लिजिए भगवान् का रुद्राभिषेक हो गया। मानव सेवा भगवान् की सेवा हैं। यदि हम वास्तव में भगवान् का दर्शन एवं सेवा करना चाहते हैं तो मानव सेवा करने का लगातार प्रयत्न करते रहें। भ्रमित होकर भगवान् को पाने की चेष्टा अपने आप को धोखा

देना है। भगवान् भी हमारी नादानी पर हँसते होंगे।

क्या हमारी साँस हमारे हाथ में है? कौन हमें साँस प्रदान करता है? हमें मालूम होना चाहिए। हमारे प्राणों को और संसार के समस्त प्रणियों के प्राण (साँस) भगवान् की शक्ति द्वारा ही प्राप्त है। क्या हम सभी उस भगवान् के स्वरूप नहीं हुए? भगवान् हमारे में एवं सबमें व्याप्त है और हमलोग उनके द्वारा ही संचालित हैं। हम स्वयं भगवान के ही स्वरूप हैं। हमारे अंदर की आत्मा, परमात्मा ही है।

हमको अपनी आत्मा की बात मानकर जीवन संपादित करना चाहिए। मोक्ष यानि परमगति स्वयं प्राप्त होगी। हमारी आत्मा जन्म-मरण के चक्कर से मुक्त हो जायेगी। भगवान् ने मनुष्य शरीर दिया है कि हम अपने आप को मुक्ति प्रदान करा सकें।

आत्मा बराबर सही निर्णय देती है उसी बात को मानना और उस पर चलना हमारे हाथ में है। किसी बहकावे में आने की जरुरत नहीं है। कोई भी पूजा, कर्मकांड, तांत्रिक क्रिया हमें मोक्ष प्रदान नहीं करा सकती है। यह हम पर निर्भर है। हमारे क्रिया कलापों पर निर्भर है। दुनिया में व्याप्त दुनियादारी के चक्कर से अपने को बचायें एवं स्वयं अपने सत्कर्मों से अपनी आत्मा को जन्म-मरण के चक्कर से मुक्त करा लें। भगवान ने यह जीवन इसी उद्देश्य से दिया है।

हमको सही तरीके से जीना चाहिए। किसी आडंबर, चमत्कार, झूठे आश्वासन में पड़कर अपना कर्तव्य नहीं भूलना चाहिए। हमारा अपना व्यवहार ही हमारे काम आयेगा। किसी और में यह ताकत नहीं है कि वो हमें मोक्ष दिला सके। यह सब भ्रमित करके अपने लाभ के दृष्टिकोण से हमें झूठी दिलासा देने का प्रयास है। मोक्ष कोई बाजार में मिलने की वस्तु नहीं है ना ही यह किसी अन्य के प्रयास पर आधारित है।

सिर्फ अपना जीवन अपनी आत्मा के निर्देश पर व्यतीत करते रहें मोक्ष स्वयं प्राप्त हो जायेगा।

कोई विशेष आयोजन या प्रयोजन करने की आवश्यकता नहीं है। झूठे प्रयोगों से अपने को बचायें। गलत काम का परिणाम भी हमें ही भुगतना है। हमारे गलत कार्य या व्यवहार के परिणाम को किसी भी पूजापाठ तंत्र/मंत्र से दूर नहीं किया जा सकता है। इस तरह के प्रलोभन से बचना चाहिए। **हमारा सत्कर्म, सद्विचार, सद्व्यवहार ही हमारे काम आयेगा। अन्य किसी साधना की आवश्यकता नहीं है।**

संसार में हमलोग मेहमान के रुप से आये हैं और हमें इसका ज्ञान रहना चाहिए। मेहमान जितने दिन रहता है, अच्छी तरह से सबसे मिल जुलकर प्रेम भाव से रहता है, कारण उसे मालूम है कि उसे यहाँ से जाना है। **हम मेहमान होते**

हुए संसार में अपनी सत्ता को स्थायी मान लेते हैं यही हमारी भूल है।

जीवन के सत्य को पहचानते हुए सत्य मार्ग पर चलकर अपना जीवन यापन करना चाहिए, यही जीवन जीने का मूलमंत्र है। जब तक जीवन है, हमें अपने सभी स्वकर्म पूरी निष्ठा के साथ करना चाहिए एवं परिवार के भरण पोषण का ख्याल रखना चाहिए एवं कर्म द्वारा ज्यादा से ज्यादा कमाना चाहिए। कितना मिलेगा यह हम पर निर्भर नहीं है। हम कर्म करने में स्वतंत्र है, फल प्रारब्ध के अनुसार प्राप्त होता है।

सत्कर्म एवं परोपकार अपनी क्षमता अनुसार अवश्य करते रहना चाहिए। शास्त्र भी हमें शुद्ध लाभ का दस अंश परोपकार में लगाने के लिए सुझाव देते हैं। इससे हमारा मन और धन शुद्ध हो जायेगा। भगवान् भी ऐसे पात्र को ज्यादा से ज्यादा देता है जो सत्कर्म एवं परोपकार में अपने अर्जित धन

के अंश को लगाते हैं। यह फायदे का निवेश है 'दस' लगाइए 'सौ' पाइए।

''आत्मा ही परमात्मा है और यही ब्रह्म ज्ञान है यही आध्यात्म है, मनुष्य शरीर की अपनी कोई निजी सत्ता नहीं है। नाम हमकों परिवार वाले पहचान के लिए देते हैं। जिस जाति में जन्म है वह जाति हो जाती है। हमारे शरीर की उत्पत्ति में, निर्वाह में एवं अंत में विलीन होने में हमारी कोई भूमिका नहीं है, फिर भी नाम जाति मिल जाने पर हम इस शरीर एवं उसकी आत्मा को अपनी मान लेते हैं। अहंकार में जीते हैं जबकि हमारा इसमें अपना निजी प्रयास नहीं है। दुनियाँ के रंगमंच पर निर्धारित अभिनय देकर भगवान् हमें भेजते हैं उसी को हमकों जीना है। हम अपना अभिनय कितना उत्कृष्ट करते हैं यही हमारे हाथ में है। हमारा जीवन

एक खुली किताब की तरह है, कोई रहस्य नहीं है।

हमारी आत्मा परमात्मा का शुद्ध स्वरुप है। हमारे शरीर से अलग है। यदि कोई हमारा अपमान करता है या हम पर क्रोध करता है तो तुरन्त सोचना चाहिए यह हमारे शरीर का है आत्मा का नहीं। आत्मा का कोई मान अपमान नहीं कर सकता है। बाहरी घटनाओं को अपनी आत्मा पर न आने दें। हमें बहुत आनंद के साथ जीने का प्रयास करते रहना चाहिए।

सद्‌विचार

श्री शिवरतन जी मोरोलिया "शास्त्री" एम.ए.
(समाज. अर्थ. राज.) द्वारा

हमारे सारे दुःखों का कारण यह है कि हम ईश्वरीय आज्ञा के प्रतिकुल चलना पसन्द करते हैं साथ ही जगत की मिथ्या वस्तुओं के प्रति व्यर्थ के माया मोह में लिप्त हो जाते हैं।

हमें सुख-दुःख देने वाले न तो दूसरे लोग हैं, न देवता, न ग्रह, न प्रकृति और न समय है। इसका परम कारण हमारे द्वारा किये गये अच्छे और बुरे कर्म हैं जो समय आने पर कष्ट का कारण होते हैं।

हम कल्याण की कामना तो करते हैं लेकिन पाप कर्मों से दूर नहीं हो पाते। श्रेष्ठ पुरुषों के जैसा बर्ताव चाहते हैं पर स्वयं करते नहीं। विषयों में आसक्ति, धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष की प्राप्ति में बड़ी बाधक है, लेकिन हम विषयों में ही रचे पचे रहते हैं।

पापकर्म करने पर हमारी अन्तः चेतना कई बार हमें धिक्कारते हुए कहती है कि तुम बड़ी गलती कर रहे हो। अपने पाप का फल तुम्हें भोगना पड़ेगा। तुम्हारी दुर्गति होगी। यह पशुता और राक्षसत्व तुम्हें पतन की ओर ले जा रहा है। अपने किए अनुचित कर्मों की तुम्हें सजा मिलेगी। सतकर्म का पुरस्कार और दुष्कर्म का तिरस्कार मिलना यह अटल नियम है। ईश्वर के राज्य में सदान्याय है। आज मनुष्य जाति का पतन धर्म की उपेक्षा से ही हुआ है। हमलोग प्रतिदिन अपने चरित्र की परीक्षा ही नहीं करते कि हमारे अन्दर पशुत्व कितना है और देवत्व कितना है। हम धन के लिए जीते हैं, यश के लिए नहीं। भारतीय संस्कृति में संग्रह करने की अपेक्षा त्याग पर अधिक बल दिया गया है।

जब हमें यह निश्चय हो जायेगा कि ईश्वर सर्वव्यापक है, न्यायशील है तथा सर्वशक्तिमान है। सबके प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष अच्छे बुरे कर्मों का साक्षी है, तो हम पाप कर्म करने से डरेंगे

क्योंकि हमें विश्वास रहेगा कि मैं जो कुछ करूँगा उसे ईश्वर देखेगा और उसके अनुसार पूरा दण्ड देगा।

यदि हम वस्तुतः जीवन में प्रकाश लाना चाहते हैं, सुख-शांति चाहते हैं तो हमें निश्चय करना होगा कि हम धर्म को ही प्रतिदिन के जीवन में अपनायेंगे, सत्कर्मों से ही हमारा सम्पर्क होगा, पाप और स्वार्थ का मार्ग सदा त्यागते रहेंगे। वासना, हिंसा और बुराई को अपने पास फटकने नहीं देंगे। हम शरीर से उचित, आवश्यक, धर्म संगत, विवेक युक्त कार्य ही करेंगे। हमारा मस्तिष्क स्वयं अपने लिए तथा दूसरों के लिए भी शुभ, सात्विक भावों से परिपूर्ण रहेगा।

शुभमस्तु!

श्रेष्ठ विचार

संत, महात्मा एवं विचारकों द्वारा

हम लोगों को इनका लाभ लेना चाहिए।

- *सुख दुःख को सहज भाव से स्वीकारना चाहिए।*
- *हम आनंद स्वरुप हैं केवल खोजना है।*
- *सावधानी से जीना ही साधना है।*
- *अपने दुःख के लिए दुसरे को दोष नहीं देना चाहिए।*
- *दुःख अपने प्रारब्ध एवं कर्मों का फल है।*
- *स्वाभाविक एवं सहज स्थिति में रहना चाहिए।*
- *घर में तपस्या करनी चाहिए बाहर जाने की दरकार नहीं है।*
- *कभी मालिक मत बनो-सेवक बनो।*

- अपने मन की शांति सबसे मूल्यवान होती है।
- हृदय पवित्र होने पर भगवान् प्रकट होते हैं।
- ध्यान करना नहीं है ध्यान देना है।
- तत्व का ज्ञान-अपने स्वरुप को पहचानना।
- शांति अपनी आत्मा में है हम बाहर खोजते हैं।
- सबसे बड़ा धन संतोष है।
- धर्म, कर्मकांड, भजन, गंगास्नान, मंदिर दर्शन, सत्संग आध्यात्म को जानने का साधन है।
- अपने वास्तविक स्वरुप की पहचान ही आध्यात्मिकता है।
- जीवन एक यात्रा है इसका गंतव्य स्थान मृत्यु है।

- हर मानव में भगवान् का स्वरुप विद्यमान है उनमें भगवान् का दर्शन करें एवं उनकी सेवा करें।
- हम अपने बनाये भगवान् की पूजा करते हैं, भगवान् द्वारा बनाये मानव रुपी भगवान् की अवहेलना करते हैं यह कैसी विडंबना है।
- मंदिर में जाकर प्रायश्चित करना चाहिए एवं प्रेरणा लेनी चाहिए।
- जीवन को उत्सव की तरह जीना चाहिए।
- घर को तीर्थ बनायें तीर्थ में जाने के पहले।
- दूध में घी है लेकिन दूध से दिया नहीं जलता है। हमें दूध में से घी निकालना है एवं दिये को प्रकाशित करना है। इस तरह हमें अपने व्यक्तित्व से सही काम करके जागृत अवस्था में रहना है। सबका उपकार करना है यह स्वतः नहीं हो सकता, प्रयत्न द्वारा ही संभव है।

- धीरे-धीरे मृत्यु की तैयारी करनी चाहिए।
- मृत्यु को सुधारना हो तो प्रतिक्षण को सुधारना होगा।
- मनुष्य का सबसे बड़ा दोष यही है वह सदा अपने को निर्दोष देखता है।
- मृत्यु अवश्यम्भावी है उसे बराबर याद रखना चाहिए।
- तृप्ति भोग में नहीं बल्कि त्याग में है।
- सादा जीवन जीने वाला सदा सुखी रहता है।
- लोभ एवं ममता पाप के माता-पिता है।
- समर्थ होकर भी जो सहन करे वो संत है।
- कोई निंदा करे तो उसे शांत पूर्वक सहन करना चाहिए। निंदा करने पर तुम्हारा पाप निंदक को लगेगा, उसका पुण्य तुमको मिलेगा।

- शरीर का सौंदर्य नहीं, हृदय के सौंदर्य को देखो।
- मरने के बाद धन नहीं धर्म साथ जाता है अतः धन से धर्म श्रेष्ठ है।
- शरीर मात्र एक मुट्ठी राख के बराबर है इसको बराबर याद रखना चाहिए।
- याचक को नहीं देना मृत्यु समान है याचक का सम्मान करना चाहिए।
- घर छोड़ने की जरुरत नहीं है किंतु घर में सावधान रहने की जरुरत है।
- बुराई का बदला जो भलाई से दे वो संत होता है।
- प्रतिष्ठा, पैसा और विद्वता अंतकाल में बिल्कुल काम नहीं आते हैं।
- वाणी, व्यवहार और विचार शुद्ध रखना चाहिए यहीं तपश्चर्या है।

- ईश्वर ने जो दिया है उसमें आनंद माने वह धनी है।
- संपत्ति आये तो उसका उपयोग परोपकार में भी करना चाहिए।
- बुढ़ापे के लिए यौवन अवस्था से संग्रह करना चाहिए, निर्भर नहीं रहेंगे, सम्मान बना रहेगा।
- ज्ञानी लोग मृत्यु को टालने का प्रयत्न नहीं करते मृत्यु सुधारने का प्रयत्न करते है।
- संपत्तिवान बनने की अपेक्षा संस्कारवान बनना चाहिए।
- जन्म के साथ मौत निर्धारित हो जाती है।
- हर क्षण हम मृत्यु के नजदीक जा रहे हैं यह याद रखना चाहिए।
- मृत्यु बोध जरुरी है अपनी आशा अपने आप कम हो जायेगी।
- बदला मत लो, अपने को बदल लो।

- कामना से रहित कर्म ही सर्वोत्तम त्याग अथवा पूजन है।
- मानव जीवन सत्कर्मों द्वारा स्वयं शान्ति पाने और दूसरों को सुख देने के लिए मिलता है।
- मृत्यु एक निश्चित लक्ष्य है जो आया है उसे जाना होगा।
- मानव जीवन का वास्वविक लक्ष्य है स्वयं का कल्याण करना जन्म मरण के बंधन से मुक्त होना।
- मनुष्य को प्रतिदिन अपने कार्यों का स्वयं अवलोकन करना चाहिए।
- मनुष्य स्वयं अपने को न जानकर अपने स्वरुप को न पहचान कर अन्य बातों को जानने की चेष्टा कर रहा है। यही उसकी सबसे बड़ी भूल है।

- अतिभौतिकवाद एवं नैतिक मूल्यों के अभाव के कारण कई परिवारों में वृद्ध माता-पिता की पग-पग पर अवहेलना हो रही है।

- संसार में सभी पदार्थ नश्वर हैं। हमारा जीवन भी नश्वर है। उनमें एक ऐसा तत्व है जो अमर है शाश्वत है और कभी न बदलने वाला है वह तत्व हमारी आत्मा है।

- हमारी आत्मा संसार में व्याप्त परमात्मा का अंश है।

- आध्यात्मिक मनुष्य अंतर्मुखी होता है। जिस व्यक्ति को आध्यात्मिक सुख प्राप्त हो जाता है वह संसार की क्षुद्रता में लिप्त नहीं रहता है। उसे इन्द्रियों के यथार्थ स्वरूप का ज्ञान हो जाता है। वह सांसारिकता को समझ लेता है।

- असहाय का, अनाथ का, अनाश्रित का सम्मान भगवान् का सम्मान है।

- *आनंद को प्राप्त करना ही सही अर्थों में मानव जीवन की सार्थकता है। इसके लिए आवश्यक है हम त्याग, सेवा और प्रेममय जीवन जीना सीखें।*
- *सबके लिए जीने वाला व्यक्ति मरकर भी अमर रहता है।*
- *अनासक्त होते ही जीवन आनंदमय हो जाता है उसे परमानंद की अनूभूति होने लगती है।*

श्रेष्ठ कवियों एवं शायरों द्वारा आध्यात्मिक उद्‌गार

इस नये दौर ने माँ-बाप का हक छीन लिया।
अपने बच्चों को नसीहत भी नहीं कर सकते।

●

बाप का खामोश रहना ही ठीक है।
अब तो बेटा बोलता है बाप के सामने।

●

अपनी औलाद से ताजिम की उम्मीद ना रख,
अपने माँ बाप से जब तूने बगावत की है।

●

क्या कहें किसी से राज अपना
दुनियाँ में अपना कोई नहीं
यह दुनियाँ अपने अपनों की
अपनों में अपना कोई नहीं।

●

जिनको पकड़ा हाथ समझकर
वो केवल दास्ताने निकले।

●

सिर्फ होठों पर रहे और दिल को न छुए
ऐसे रिश्ते निभाने की जरुरत क्या है।

•

हवा जब तेज चलती है तो पत्ते टूट जाते हैं,
मुसीबत के दिनों में अच्छे-अच्छे टूट जाते हैं।
बहुत मजबूर हैं हम, झूठ बोला नहीं जाता,
अगर सच बोलते हैं हम, तो रिश्ते टूट जाते हैं।
लचक जिनमें नहीं होती तने वो टूट जाते हैं,
भले देर से आये मगर वो वक्त आता है।
हकीकत खुल ही जाती है मुखौटे टूट जाते हैं
अभी दुनियाँ नहीं देखी तभी तो पूछते हैं वो
किसी का दिल, किसी के ख्वाब, कैसे टूट जाते हैं।

•

झुकेगा वो जिसमें कुछ जान है
अकड़ खास मुरदे की पहचान है।

•

सभी कुछ हो रहा है इस तरक्की के जमाने में
मगर ये क्या गजब आदमी इंसान नहीं होता।

•

जरा सी बात के लिए अपना ज़मीर क्यों बेचें
जरूरतों का सफर सिर्फ अपनी जिंदगी तक है।

•

दिल में उल्फत नहीं तो कुछ भी नहीं,
गुल में महक नहीं तो कुछ भी नहीं
आदमी में हजार जौहर हो लेकिन
इंसानियत नहीं तो कुछ भी नहीं।

•

जीना हो तो जी भरके के जीओ आज के दिन
कल तक के भी जीने का भरोसा क्या है?

•

रहो शौक से दुनियाँ में मगर यह ख्याल रहे
इस घर में तुमसे पहले भी कोई और था।

•

जिंदगी तो बेवफा है एक दिन ठुकरायेगी
मौत महबूबा है अपनी साथ लेकर जायेगी

•

देनदार कोई और है देवत है दिन रैन,
लोग भरम हम पर करें तासे नीचे नैन

•

जाने कब उड़ जाये पंक्षी कोई जान न पाया अब तक,
धन यौवन के मद में फिर भी मन मुरख भरमाया अब तक।

•

जाने जीव कहाँ से आया और कहाँ प्रस्थान कर गया
किसने घर आबाद किया था खाली कौन मकान कर गया।

•

घर से बहुत दूर है मंदिर मस्जिद के रास्ते
आओ किसी रोते हुए चेहरे को हँसाये

•

पुराने लोग नेकी करके दरिया में डाल देते थे।
आज का इंसान नेकी करके गायेगा, सुनायेगा।

•

दुनियाँ की अजब सराय फानी देखी
हर चीज़ यहाँ कि आनी जानी देखी

आके जो न जाये वो बुढ़ापा देखा
जाके जो न आये वो जवानी देखी।

•

अपने अंदर भी झांक कर देखा होता
सारे जहाँ को आइना दिखाने वाले

•

जन्नत उन्हें कहा मिलेगी जो उम्रभर
छोटे से अपने घर को भी जन्नत न कर सके।

•

और चल फिर ले जरा तन बनके ऐ बाकें जवां
चार दिन बाद फिर टेढ़ी तेरी कमर हो जायेगी।

•

इस जमीन पर जिनका था दबदबा
कि बुलंद अर्श पे नाम था
उन्हें यो फलक ने मिटा दिया
कि मजार तक का निशान नहीं।

•

जहान की आखों में धूल झोंकने वालों
आगे खुदा का दरबार है ख्याल रहे।

•

कोई दुश्मन भी मिल जाय तो करो बढ़कर सलाम,
पहले खुद झुकता है औरों को झुकाने वाला।

•

क्या बिगाड़ेंगे हादसे उनका जिन्होंने
गुरु, माँ, बाप की दुआएं ली हैं।

•

सीपीयां कौन किनारे से उठाकर भागा
ऐसी बातों को, समन्दर नहीं देखा करते।

•

बिक गया बाजार में दोपहर तक एक-एक झूठ
शाम तक बैठे रहे हम, अपनी सच्चाई लिए।

•

यह जिंदगी जीते हैं हम उनके लिए जिनको
हम अपना समझते हैं पर वे अपने नहीं होते।

•

किसी के जख्म को मरहम दिया है अगर तूने
समझ ले तूने खुदा की ही बंदगी की है।

•

जिंदगी भर तो हुईं बातें औरों से मगर
आज तक हमसे हमारी न मुलाकात हुई।

•

आज हमने तो दे के जान अपनी
जिंदगी तेरा कर्ज उतारा है।

•

दो बातों को भूल मत जो चाहे कल्यान
नारायण एक मौत को दूजे श्री भगवान्।

•

जीवन, मृत्यु, आध्यात्म

जीवन के साथ सदा रहती है आशा
मृत्यु पलट देती है हर जीवन का पाशा
आध्यात्म की डोर से बांध लो जीवन-मृत्यु को
सदा के लिये तृप्त हो जायेगी हर अभिलाषा

●

जीवन को सदा कर्मों से संवारते रहो
मृत्यु को सदा जीवन में निहारते रहो
जन्म-मरण हो जायेगा आध्यात्मिक
सेवा-परमार्थ में जीवन गुजारते रहो

●

जीवन तुम्हारा गुलाब बन जाये
मृत्यु तुम्हारी लाजवाब बन जाये
आध्यात्म से जीवन को यूं जोड़ लो तुम
यश तुम्हारा जमाने में आफताब बनजाये

●

जीवन को एक दिन चले जाना है
मृत्यु को एक दिन इसे गले लगाना है
जिसने अपने जीवन को बनाया आध्यात्मिक
ऐसे जीवन को सदियों याद करे जमाना है

•

हर जीवन की सांसें अमुल्य हैं
हर मौत जीवन में होती बहुमूल्य है
आध्यात्मिक जीवन होता है अनमोल
वरना जीवन का नहीं कोई मुल्य है

•

जीवन में सदा होते हैं फूल और काँटे
मृत्यु ही जीवन के दुःखों को सदा बाँटे
आध्यात्म ही उपजाये जीवन में सिर्फ फूलों को
क्योंकि आध्यात्म ही जीवन के काँटों को छाँटें

•

जीवन को बनालो तुम सेवा का बागवान
मृत्यु को बनालो अपने जीवन का कद्रदान
अपने जन्म-मरण को आध्यात्म पथ पर चलाओ
आध्यात्म से जीवन को मिल जाता आसमान

•

जीवन को सेवा-परमार्थ की सुवास बना लो
मृत्यु को अपनी कृष्णा का सन्यास बना लो
आध्यात्म से अपने जीवन को रंग करके
जीवन को प्रभू चरणों का एक दास बना लो

•

जीवन अपना बनालो मान-सम्मान का हिमालय
मृत्यु को बनालो अपने जीवन का शिवालय
देवतुल्य जीवन को आध्यात्म से भर दो
आध्यात्म ही जीवन को बना सकता देवालय

•

जीवन, मृत्यु, आध्यात्म, हैं जीवन के तीन रंग
प्रभू कृपा से इन तीनों रंगों में भर दो सतसंग
सतसंग के रंगों से ये तीनों निखर जायेंगे
देखकर जिन्हें दुनिया रह जायेगी सदा दंग

•

जीवन में रहे सदा प्रभू की पुकार
मृत्यु को बनालो अपनी सदाबहार
भवबंधन में भटकते इस जीवन को
आध्यात्म की नौका कर देती भवपार

•

जीवन है सबके लिये क्या पराया क्या अपना
मृत्यु एक हकीकत है, नहीं कोई सपना
परमार्थ की पगडंडियों पर जीवन चलता रहे
आध्यात्म के सुर्योदय से शुरु होता हरि नाम जपना

●

जीवन का सफर है चलती रेल की तरह
मौत आती है जीवन में खेल की तरह
आध्यात्म से जीवन को सदियों जगमगाओ
बिना आध्यात्म यह जीवन है जेल की तरह

●

जीवन चिता पर जाये सदा मुस्कुराते हुए
मृत्यु जीवन में आये सदा गीत गाते हुए
आध्यात्म ले जाता जीवन को परमार्थ की ओर
जीवन बढ़ता प्रभू की ओर फिर गुनगुनाते हुए

●

जीवन को कर्मों से सजग रखो हर वक्त
मौत लेने आ सकती कभी भी वक्त-बेवक्त
आध्यात्म की डगर पर जिसने चलना सिख लिया
उस जीवन को प्रभू रखते साथ, बनाते अपना भक्त

●

जीवन यह प्रभू का दिया हुआ है अनमोल
मृत्यु इस जीवन का अन्त समय में करती तौल
जीवन के जहर को आध्यात्म बना देता अमृत
आध्यात्मिक जीवन होता है प्रेम का मीठा घोल

•

जीवन में हरि कृपा मिलना जीवन का सौभाग्य है
सुन्दर मौत का मिलना जीवन का अहोभाग्य है
सब कुछ मिल सकता जीवन में हरि कृपा से
आध्यात्म का जीवन को मिलना सबसे बड़ा भाग्य है

•

जीवन प्रभू कृपा से सेवा की गीता बन जाये
मृत्यु प्रभू कृपा से एक सुन्दर कविता बन जाये
जीवन में तुम्हारे आ सकते हैं स्वयं प्रभूराम
अगर तुम्हारा जीवन आध्यात्म की सीता बन जाये

•

जीवन को अगर मिल जाये सद्गुरु सा देव
मृत्यु ऐसे जीवन के चरणों में रहती सदैव
काँटो भरा यह जीवन पल में फूल बन जाता
सद्गुरु देते सदा जीवन को आध्यात्मिक मीठे सेब

•

जीवन में हो प्रकाश-शान्ति और संतोष।
मृत्यु ऐसे जीवन में नहीं देखती कोई दोष।
आध्यात्म रखता जीवन को सदा नियंत्रण में।
बिना आध्यात्मिक मधु के जीवन का उड़ जाता है होश।

•

जीवन को बनालो ज्ञान-विवेक-सत्संग का सरोवर।
मृत्यु को बनाओ जीवन की अनमोल धरोहर।
जीवन के पतझड़ को बनाओ प्रेम की बहार।
आध्यात्मिक जीवन ही बन सकता प्रेम का तरुवर।

•

"[illegible] पीड़ा से छलक उठे मन
य[illegible] छलकन ही **गंगा जल** है
दुःख हरने को पुलक उठे मन
यह पुलकन ही **तुलसी दल** है।"

•

धैर्यवान मनुष्य कष्ट प्राप्त करके भी दुःखी नहीं होते हैं क्योंकि राहू के मुख में प्रविष्ट होकर चंद्रमा क्या पुनः उदित नहीं होता।

अतः अनुकुल समय की प्रतीक्षा धैर्य के साथ करनी चाहिए।

•

जो पुरुष सम्मान में गर्व नहीं करता, अपमान में क्रोधित नहीं होता एवं क्रोध के आने पर मुख से कठोर वाक्य नहीं निकालता, ऐसे ही मनुष्य को साधुपुरुष समझना चाहिए।

थोड़ा सम्मान मिला-पागल हो गये।

थोड़ा धन मिला-बेकाबू हो गये।

थोड़ा ज्ञान मिला- उपदेश की भाषा सीख ली।

थोड़ा यश मिला-दुनियाँ पर हंसने लगे।

थोड़ा रुप मिला- इतराने लगे।

थोड़ा अधिकार मिला- दूसरों को तबाह कर दिया।

तमाम उम्र चलनी से पानी भरते रहे।
अपनी समझ से बहुत काम करते रहे।

विनम्र निवेदन

इस तरह की जीवन शैली से अपने को बचाना चाहिए एवं अच्छे आदर्शों, नैतिक मूल्यों के आधार पर जीना चाहिए।